

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 KESIMPULAN

Hasil analisis penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan berpola negatif antara frekuensi senam lansia dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Hasil yang berpola negatif ini memiliki arti semakin tinggi frekuensi senam yang dilakukan, maka semakin rendah tekanan darah sistolik maupun diastoliknyanya. Banyaknya lansia di Indonesia ini menjadi perhatian khusus bagi pemerintah dan masyarakat. Salah satu penyakit tersering yang didapatkan pada lansia adalah hipertensi. Hipertensi memiliki dampak besar pada kelangsungan hidup lansia yang apabila tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi yang serius, kecacatan permanen ataupun kematian secara mendadak.

Berdasarkan hasil penelitian ini dan juga didukung oleh hasil penelitian dari Sulastri⁽²⁶⁾, senam lansia merupakan salah satu cara untuk mengontrol tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sehingga cara ini dapat dijadikan sebagai program kesehatan *health promotion and disease prevention* untuk para lansia. Frekuensi dilakukannya senam berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Dari sekian banyak panti jompo dan posyandu yang sudah saya

kunjungi, baru satu tempat yaitu Panti Jompo Bhakti Luhur Surabaya yang sudah menerapkan senam lansia setiap paginya. Diharapkan kedepannya senam lansia ini bisa diterapkan oleh seluruh panti jompo, posyandu lansia maupun puskesmas di Indonesia.

6.2. SARAN

6.2.1. Bagi Masyarakat

Terapi senam lansia dapat menjadi salah satu kegiatan rutin yang dilakukan untuk lansia dan juga masyarakat yang memiliki hipertensi. Mengingat banyak sekali manfaat senam lansia untuk kesehatan tubuh. Diantaranya untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi stress. Selain itu senam lansia juga merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan.

6.2.2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan ataupun pengurus perawat yang bertugas di panti jompo, posyandu dan puskesmas dapat menggunakan senam lansia sebagai kegiatan rutin terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi pada penderita hipertensi.

6.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan menggunakan metode eksperimen di tempat yang berbeda, sampel yang lebih besar, dan memperhatikan faktor perancu seperti keteraturan konsumsi obat hipertensi ataupun keadaan psikologis lansia sehingga bisa meminimalisir keterbatasan yang ada di penelitian analisis ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rowland DT. Population Aging: The Transformation of Societies. New York, London: Springer Science & Business Media; 2012 [diakses pada tanggal 15 Februari 2016] . Halaman 4.
Diunduh dari: https://books.google.co.id/books?id=Z0e-s-O8knkC&dq=population+aging+definition&source=gb_s_navlinks_s
2. Maryam RS, Ekasari MF, Rosidawati, Jubaedi A, Batubara I. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika; 2008 [diakses pada 15 Februari 2016]. Diunduh dari: https://books.google.co.id/books?id=jxpDEZ27dnwC&pg=PR5&dq=Maryam+dkk.+Mengenal+Usia+Lanjut+dan+Perawatannya&hl=en&sa=X&redir_esc=y#v=onepage
3. Isesreni, Minropa A. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di RW II, RW XIV, dan RW XXI Kelurahan Surau Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2011. STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang [Internet]. 2011. 13 halaman. Diunduh dari: <http://www.journal.mercubaktijaya.ac.id/downloadfile.php?file=5c.pdf>.
4. Hamid A. Kementerian Sosial Republik Indonesia [Internet]. Jakarta: Kementerian Sosial RI; 2007 [23 Oktober 2007; diakses pada tanggal 15 Februari 2016]. Diunduh dari: <https://www.kemsos.go.id/modules.php?name=News&file=print&sid=522>.
5. Efendi F, Makhfudli. Keperawatan Kesehatan Komunitas. Jakarta: Salemba Medika; 2009 [diakses pada tanggal 14 Februari 2016]. Halaman 243. Diunduh dari: <https://books.google.co.id/books?id=LKpz4vwQyT8C&pg=PT291&dq=lansia+adalah&hl=en&sa=X&ved=0ahUKewjHybyljafMAhXBIZQKHVc5Cu0Q6AEIGjAA#v=onepage>
6. Darmojo B, Hadi M, Pranaka K (editor). Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri: Ilmu Kesehatan Usia Lanjut. Balai Penerbit

FKUI: Jakarta; 2009. Halaman 4-8, 97, 105-106, 353-354.

7. Kementerian Kesehatan RI. Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Jakarta [Internet]. 2013. [diakses pada tanggal 10 Maret 2016]. Halaman 1-3.
Diunduh dari:
<http://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/buletin/buletin-lansia.pdf>.
8. Stanley M, Beare PG. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Edisi 2. Jakarta: EGC; 2006. Halaman 126-249.
9. Suhadak. Pengaruh Pemberian Teh Rosella Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Desa Windu Kecamatan Karangbinangun Kabupaten Lamongan. BPPM Stikes Muhammadiyah Lamongan [Internet]. 2010 [diakses pada tanggal 24 Februari 2016].
Diunduh dari: <http://lib.umpo.ac.id/gdl/download.php?id=914>.
10. Moniaga V, Pangemanan DHC, Rampengan JJV. Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah. Universitas Sam Ratulangi Manado [Internet]. 2013. Diunduh dari:
<http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/3635/3162>.
11. VanBeveren PJ, Avers D. Exercise and Physical Activity for Older Adults. Geriatric Physical Therapy. New York: Elsevier Inc; 2012. Halaman 64-75, 441
12. UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 13 TAHUN 1998 TENTANG KESEJAHTERAAN LANJUT USIA. [diakses pada tanggal 5 April 2016]. Diunduh dari:
<http://www.bpkp.go.id/uu/filedownload/2/45/438.bpkp>.
13. Baradero M, Dayrit MW, Suwadi Y. Klien Gangguan Kardiovaskular. Jakarta: EGC; 2008. Halaman 49-52.
Diunduh dari:
https://books.google.co.id/books?id=24eS6P2ttioC&pg=PA49&dq=gangguan+vaskular+jantung&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEw iu3e7a_OzMAhXFKo8KHS03DuEQ6AEIGzAA#v=onepage&q

=gangguan%20vaskular%20jantung

14. Lionakis N, Medrinus D, Sanidas E, Favatas G, Maria G. Hypertension in the Elderly. *World Journal of Cardiology* [Internet]. 2012 [diakses pada tanggal 1 Maret 2016]. Halaman 135-147.
Diunduh dari:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3364500/>.
15. Guyton AC, Hall JE. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta: EGC; 2010. Halaman 103.
16. Anggraini DA, Waren A, Situmorang E, Asputra H, Siahaan SS. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008. Pekanbaru-Riau [Internet]. 2009 [diakses pada tanggal 27 Februari 2016].
Diunduh dari:
http://eprints.ums.ac.id/31224/12/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
17. Sugiharto A. Faktor-Faktor Resiko Hipertensi Grade II Pada Masyarakat. Tesis. Semarang: Universitas Diponegoro [Internet]. 2007 [diakses pada tanggal 27 Februari 2016]. 141 halaman.
Diunduh dari:
<https://core.ac.uk/download/files/379/11716395.pdf>
18. Dalimartha S, Purnama BT, Sutarina N, Mahendra B, Darmawan R. *Care Yourself Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus; 2008. Halaman 11-12.
19. Nuraini B. Risk Factors of Hypertension. Faculty of Medicine, University of Lampung [Internet]. Februari 2015. 19 halaman.
Diunduh dari:
<http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/602/606>
20. Katzung BG, Masters SB, Trevor AJ. *Farmakologi Dasar & Klinik* Edisi 12 Vol 1. Jakarta: EGC; 2014. Halaman 187-209.
21. Yuliana DR. Hubungan antara Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Desa Pondok Kecamatan

- Nguter Kabupaten Sukoharjo. Universitas Muhammadiyah Surakarta [Internet]. 2013. 13 halaman. Diunduh dari: http://eprints.ums.ac.id/27285/14/02._NASKAH_PUBLIKASI.pdf.
22. Depkes RI. Situasi dan Analisis Lanjut Usia [Internet]. 2013 [diakses pada tanggal: 1 Mei 2016].
Diunduh dari:
<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-lansia.pdf>.
 23. Suroto R. Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan. Universitas Diponegoro; 2004. Halaman 14.
 24. Mahardika J, Haryanto J, Bakar A. Hubungan Keteraturan Mengikuti Senam Lansia dan Kebutuhan Tidur Lansia di UPT PSLU Pasuruan di Babat Lamongan. Universitas Airlangga [Internet]. 11 halaman. Diunduh dari:
<http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-Jefry%20M.doc>.
 25. Sugiyanti R. Hubungan Frekuensi Senam Lansia dengan Kemandirian Melakukan Aktivitas Dasar Sehari-hari di PSTW Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta [Internet]. 2011. 15 halaman.
Diunduh dari:
<http://opac.unisayogya.ac.id/1194/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20RENI.pdf>
 26. Sulastri D. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Kalijambe Sragen. Stikes Kusuma Husada: Surakarta. 2015 [diakses pada tanggal 13 Februari 2016]. 80 halaman. Diunduh dari:
http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/22/01-gdl-dwisulastr-1056-1-skripsi_-5.pdf
 27. Astari PD dan Putu GA. Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi pada Kelompok Senam Lansia Di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan. Bali: Universitas Udayana Denpasar. [Internet]. 2012. Diunduh dari:
<http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/6132/10866>